Anne Wilson



Sopas, curries, ensaladas tibias y, por supuesto, salteados: el wok se ha convertido en el utensilio más versátil de cualquier cocina moderna.Cocinar con wok ofrece más de 50 deliciosas recetas, todas preparadas en este recipiente. Incluye platos típicos como el pollo a la mantequilla, el arroz frito o el laska lemak, también combinaciones más insólitas, como el pollo caramelizado al cilantro, los fideos con setas variadas y el delicioso salteado de pepino y pescado blanco.



Anne Wilson

Cocinar con wok

H KLICZKOWSKI

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados




En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

<u>Unidades de medidas y abreviaturas</u>

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: *Sizzling Wok*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid, Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Verònica Puigdengolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 8-49624-141-6

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo
www.onlybook.com

Cocinar con wok



H KLICZKOWSKI

Utilización del wok

Todos tenemos nuestros utensilios de cocina favoritos, pero pocos son tan versátiles como el wok. Es esencial para preparar salteados sanos y saludables, así como para freír, cocer al vapor e, incluso, ahumar.



Cocinar en un wok requiere un poco de organización y de preparación, pero el tiempo de cocción en esta cacerola es mínimo gracias a la alta temperatura que alcanza y a su gran superficie.

Existen diferentes tipos de wok: el tradicional de acero laminado, el de hierro fundido, el de acero inoxidable, el de aluminio, el antiadherente y el eléctrico. Puede elegir el tipo de wok que desee, pero los de acero laminado y los de hierro fundido son los mejores conductores del calor, permiten dorar los alimentos y realzan el sabor, especialmente si se utilizan sobre un fogón de gas.



Un wok tradicional de acero laminado.

Los woks antiadherentes se limpian fácilmente y requieren poco aceite para cocinar; son una opción más saludable.

Los woks eléctricos son prácticos, pero asegúrese de comprar uno con el mayor vataje posible, o no se calentará lo suficiente.



Compre un wok eléctrico con un vataje alto.

Los utensilios necesarios para cocinar con un wok son mínimos. Sólo hay uno imprescindible: la espátula, que es ideal para la acción continua y rápida de remover los alimentos en un salteado. Use siempre una de plástico cuando cocine en un wok antiadherente, ya que si lo raya, estropeará la superficie.



Espumaderas de malla, espátula y palillos.

Si utiliza el wok para freír en abundante aceite, una espumadera de malla es ideal para retirar y escurrir la comida frita. También son útiles unos palillos largos de madera para darle la vuelta a los alimentos, de modo que se doren y se tuesten de manera uniforme.

TEMPLAR EL WOK

Al templar un wok empieza el proceso del desarrollo del *wok hay*. Se trata de una capa transparente de residuo que se forma en el wok debido a la alta temperatura de cocción y que, con el tiempo, se vuelve de color negro pardusco. Aporta el característico sabor asiático y proporciona una superficie lisa que evita que la comida se adhiera. No es nociva y no debe restregarse.

Los woks de acero laminado suelen ir revestidos de un fino barniz para evitar que se oxiden antes de venderlos; esta capa debe retirarse antes de templar el wok. Para ello, póngalo sobre el fuego, llénelo de agua fría y añada 2 cucharadas de bicarbonato de sosa. Lleve el agua a ebullición y déjela hervir a fuego fuerte unos 15 minutos. Retire el agua y frote el barniz con un estropajo. Repita la operación si queda algún resto de barniz. Enjuague el wok y séquelo bien. Tenga preparado un cuenco pequeño con aceite de cacahuete o de maíz, y papel de cocina.



Bañe el papel de cocina en el aceite y limpie el wok.

Ponga el wok a fuego fuerte, arrugue un puñado de papel de cocina, báñelo en el aceite y limpie toda la superficie interior del wok; puede ayudarse con unas pinzas de mango largo. Repita la operación hasta que el papel salga limpio. Baje el fuego al mínimo y deje el wok 15 minutos para que absorba el aceite. Repita el proceso justo antes de usar el wok por primera vez.

CUIDADO DEL WOK

El interior de un wok bien templado o de uno antiadherente no debe restregarse con un material abrasivo, como el estropajo de acero. Sin embargo, el exterior requiere una buena limpieza de vez en cuando. Evite el uso de detergentes a menos que sea necesario, ya que dañan el templado. Si se quema alguna preparación, puede limpiar el wok con un detergente o, incluso, un estropajo fino de acero. Después, deberá templarlo de nuevo.

Cuando haya terminado de cocinar y el wok se haya enfriado, lávelo con agua caliente y una esponja suave o un paño. Asegúrese de secarlo por completo antes de guardarlo en un lugar seco. Si dispone de un wok de acero, debe limpiar o frotar su interior con una capa muy fina de aceite antes de guardarlo; de este modo se conservará en perfectas condiciones.

CONSEJOS PARA UN SALTEADO PERFECTO

- Saltee la carne por tandas para evitar que suelte demasiado líquido; de lo contrario, se guisará y se endurecerá demasiado.



Saltee la carne por tandas para evitar que se guise.

- Prepare los ingredientes antes de empezar, para que la cocción sea rápida y uniforme.



Prepare los ingredientes antes de empezar a cocer.

- No tape el wok, o los alimentos se cocerán al vapor.
- Remueva la comida continuamente para cocerla de modo uniforme.

❖ Cocinar con wok ❖

❖ Cocinar con wok ❖

Fideos Singapur

Tiempo de preparación:
20 minutos +
1/2 hora en remojo +
1/2 hora en marinada
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4–6 personas



400 g de fideos de arroz transparentes secos
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
60 ml de salsa de ostras
60 ml de salsa de soja
250 g de filetes de pechuga de pollo, troceados finos
2 cucharadas de aceite
2 tallos de apio en juliana
1 zanahoria en juliana
3 cebolletas cortadas en rodajas al bies
1 1/2 cucharadas de curry asiático en polvo
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
65 g de brotes de soja

1. Cubra los fideos con agua fría y déjelos 1/2 hora o hasta que se ablanden. Escúrralos.
2. Ponga el ajo, el jengibre, 20 ml de salsa de ostras y 10 ml de salsa de soja en un cuenco, y mezcle. Añada el pollo, remueva para cubrirlo y marínelo 30 minutos.
3. Caliente el wok, vierta el aceite y muévalo para engrasarlo. Saltee el pollo hasta dorarlo. Añada el apio, la zanahoria y la mitad de la cebolleta y saltéelo todo 2 ó 3 minutos,hasta que se reblandezca un poco. Agregue el curry y fríalo 2 minutos, hasta que desprenda aroma.
4. Añada los fideos y remuévalos para cubrirlos y calentarlos. Vierta el resto de las salsas, la cebolleta, el aceite de sésamo y los brotes de soja. Sirva caliente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 13 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 2,5 g; colesterol 20 mg; 240 kcal

Carne al chile con anacardos

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4–6 personas

60 ml de aceite de cacahuete
600 g de filete de cadera de vacuno, en lonchas finas
1 cebolla, en gajos
2 dientes de ajo majados
60 ml de caldo de carne
40 ml de salsa de soja
20 ml de salsa de ostras
1 cucharada de salsa de judías y guindilla
10 g de fécula de maíz
1 pimiento rojo en tiras
200 g de tirabeques
80 g de anacardos tostados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévalo para que se engrase bien. Agregue la mitad de la carne y saltéela 4 minutos, o hasta que se dore. Repita la operación con otra cucharada de aceite y la carne restante. Retírela del wok.
2. Vierta el aceite restante en el wok y agite éste para engrasarlo. Agregue la cebolla y saltéela 1 minuto. Añada el ajo y prosiga la cocción 1 minuto más.
3. Bata el caldo, las salsas y la fécula de maíz en un cuenco y vierta la mezcla en el wok. Agregue el pimiento y los tirabeques. Devuelva la carne al wok y saltéelo todo 2 minutos, o hasta que las hortalizas estén cocidas pero crujientes. Añada los anacardos y sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 29 g; grasas 19 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 3,5 g; colesterol 65 mg; 317 kcal

Fideos Singapur (arriba) y Carne al chile con anacardos

Tempura

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas

12 langostinos gigantes crudos, pelados (con las colitas intactas) y sin el hilo intestinal
aceite para freír
200 g de harina para tempura
1 yema de huevo
1 pimiento rojo pequeño, en rodajas
150 g de boniato naranja, en rodajas finas
100 g de cabezuelas de brécol
salsa de soja para servir

1. Abra los langostinos a lo largo, sin cortarlos del todo (corte mariposa).
2. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Con unos palillos, bata la harina, la yema de huevo y 250 ml de agua helada en un cuenco hasta obtener una mezcla algo grumosa.
3. Bañe los langostinos en el rebozado, hasta la colita, y fríalos por tandas hasta que se doren. Escúrralos.
4. Reboce las hortalizas, fríalas por tandas hasta que se doren un poco y escúrralas. Sirva la tempura con salsa de soja.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 13 g; grasas 7,8 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 2,5 g; colesterol 85 mg; 240 kcal

Tallarines salteados

Tiempo de preparación: 30 minutos + 10 minutos en remojo
Tiempo de cocción: 7 minutos
Para 4–6 personas

250 g de tallarines de arroz en varitas
1 guindilla roja picada
2 dientes de ajo picados
2 cebolletas picadas
30 g de azúcar
40 ml de salsa de pescado
40 ml de zumo de lima
1 cucharada de puré de tamarindo, mezclada con 20 ml de agua
2 cucharadas de aceite
2 huevos batidos
150 g de solomillo de cerdo, en lonchas
8 langostinos grandes pelados (con las colitas intactas) y sin el hilo intestinal
100 g de tofu frito cortado en juliana
90 g de brotes de soja
7 g de cilantro fresco
40 g de cacahuetes tostados picados
1 lima cortada en gajos

1. Tenga los tallarines en agua durante 10 minutos. Escúrralos.
2. En un mortero, triture la guindilla, el ajo y la cebolleta. Incorpore gradualmente el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de lima y la mezcla de tamarindo.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta aceite y muévalo para que se engrase bien. Extienda el huevo y cueza hasta que cuaje. Retírelo y córtelo en tiras.
4. Caliente el resto del aceite, vierta la mezcla de guindilla y saltéela 30 segundos, o hasta que desprenda aroma. Añada la carne y saltéela 2 minutos, o hasta que quede tierna. Agregue los langostinos y prosiga la cocción 1 minuto.
5. Añada los tallarines, la tortilla, el tofu y la mitad de los brotes de soja, y caliéntelo todo.
6. Sírvalo de inmediato cubierto con los brotes de soja, el cilantro, los cacahuetes y la lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 18 g; grasas 14 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 2,5 g; colesterol 110 mg; 270 cal

Tempura (arriba) y Tallarines salteados

❖ Cocinar con wok ❖

❖ Cocinar con wok ❖

Curry de calabaza y coco

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla picada fina
3 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
1 cucharadita de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de guindilla roja picada fina
800 g de calabaza, en dados de 2 cm
250 ml de crema de coco
250 ml de caldo vegetal
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee. Agregue las semillas de sésamo y tuéstelas durante 1 ó 2 minutos. Retírelas. Vierta el aceite y agite el wok para engrasarlo. Añada la cebolla y saltéela 3 minutos, o hasta que se reblandezca y se dore. Añada el ajo, el jengibre, las especias y la guindilla, y saltéelo todo 1 minuto o hasta que desprenda aroma.
2. Incorpore la calabaza, saltéela 1 minuto, vierta la crema de coco y el caldo y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego, tape el wok y deje cocer 10 minutos. Destape el wok y prosiga la cocción de 5 a 10 minutos, o hasta que la calabaza quede tierna y el líquido se reduzca y se espese.
3. Sazone con sal y espolvoree las semillas de sésamo y el cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 8 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 5 g; colesterol 0 mg; 300 kcal

San choy bau

Tiempo de preparación: 30 minutos + 20 minutos en remojo
Tiempo de cocción: 12 minutos
Para 4 personas



2 setas chinas secas
2 cucharadas de aceite
200 g de carne picada de cerdo
100 g de carne picada de pollo
2 dientes de ajo majados
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco rallado
1 tallo de apio picado
50 g de judías verdes cortadas en rodajas
1/4 pimiento rojo picado fino
50 g de castañas de agua picadas
2 cucharaditas de salsa Golden Mountain
40 ml de salsa de ostras
20 ml de salsa de soja
1 pizca de azúcar
1 lechuga iceberg

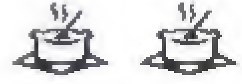
1. Cubra las setas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo. Escúrralas, deseche los tallos y píquelas finas.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada toda la carne, el ajo y el jengibre, y saltéelo todo 5 minutos, o hasta que la carne cambie de color. Deshaga los grumos. Agregue el apio, el pimiento y las judías, y saltéelos 3 minutos. Incorpore las castañas de agua, las salsas y el azúcar. Fríalo todo 1 minuto.
3. Recorte cada hoja de lechuga en una taza y ponga 1 ó 2 cucharadas colmadas de relleno en cada una. Enróllelas y cómalas con los dedos.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 6 g; fibra 2 g; colesterol 37 mg; 200 kcal

Curry de calabaza y coco (arriba) y San choy bau

Mee grob

Tiempo de preparación: 35 minutos + 20 minutos en remojo
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4-6 personas




4 setas chinas secas
aceite para freír
100 g de fideos de arroz transparentes secos
100 g de tofu frito cortado en bastoncitos
4 dientes de ajo majados
1 cebolla picada
200 g de solomillo de cerdo, troceado fino
1 filete de pechuga de pollo, troceado fino
8 judías verdes cortadas en rodajas al bies
6 cebolletas, en rodajas finas al bies
8 langostinos crudos pelados y sin el hilo intestinal
30 g de brotes de soja
hojas de cilantro fresco

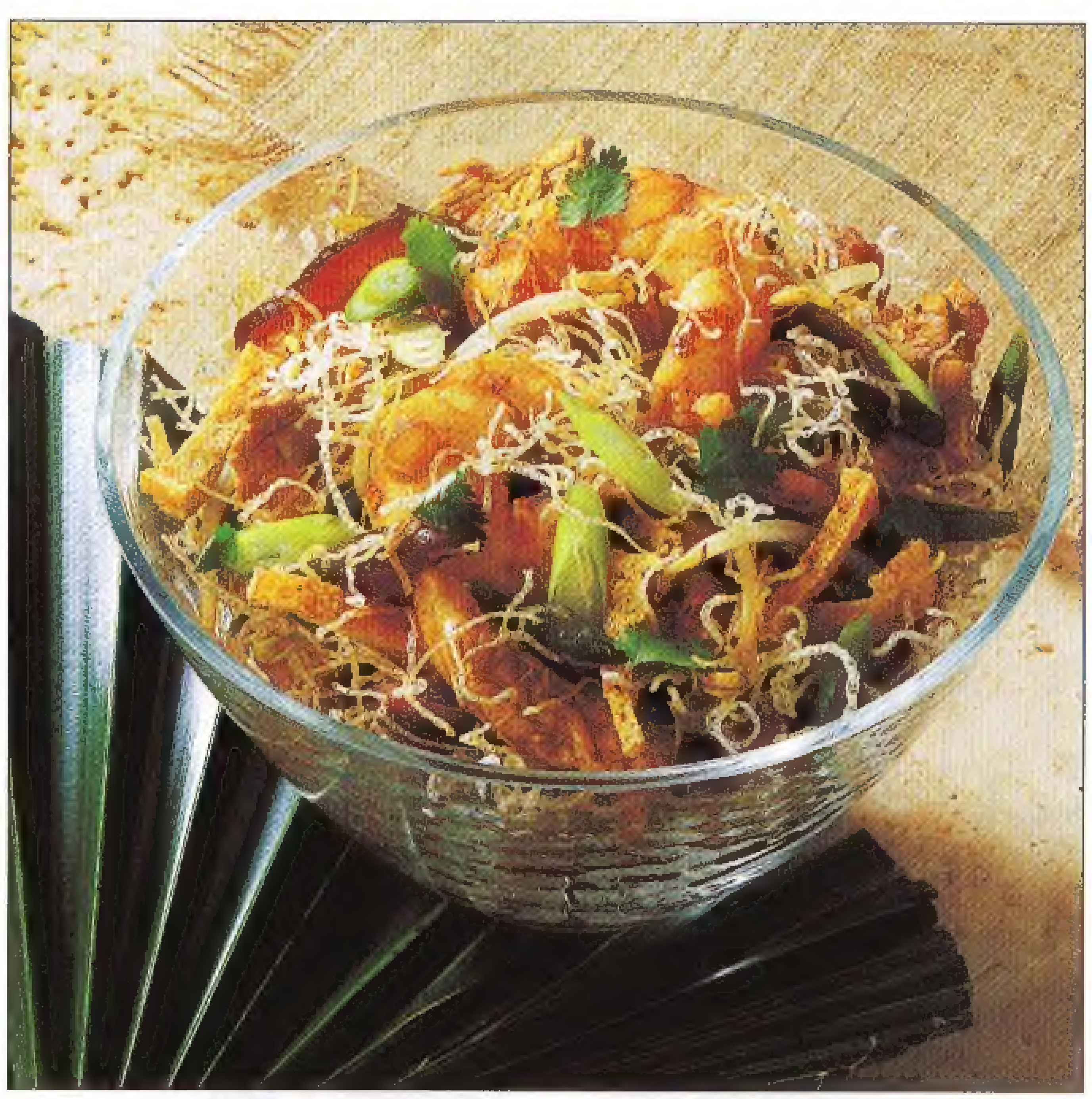
Salsa
20 ml de salsa de soja
60 ml de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de azúcar
60 ml de salsa de pescado
20 ml de salsa de guindilla

1. Cubra las setas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo. Escúrralas, deseche los tallos y trocéelas finas.
2. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Fría los fideos 20 segundos por tandas, o hasta que se hinchen y crujan. Escurra y enfríe.
3. Fría el tofu 1 minuto por tandas o hasta que cruja. Escúrralo. Deje únicamente 2 cucharadas de aceite en el wok.
4. Caliente el wok hasta que humee. Añada el ajo y la cebolla, y saltéelos 1 minuto. Agregue la carne de cerdo y fríala 3 minutos. Incorpore el pollo, las judías, las setas y la mitad de la cebolleta. Saltéelo todo 2 minutos, o hasta que el pollo esté prácticamente cocido. Añada los langostinos y saltéelos 2 minutos, o hasta que queden casi tiernos.
5. Bata los ingredientes de la salsa en un cuenco, añádala al wok y cuézalo todo 2 minutos, hasta que la carne y los langostinos queden tiernos.
6. Retire el wok del fuego y añada los brotes de soja, el tofu y los fideos. Adorne con el cilantro y la cebolleta restante.

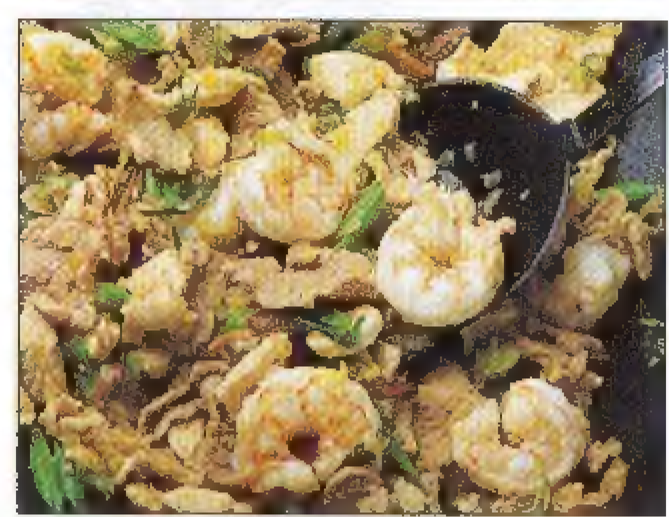
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 25 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 2,5 g; colesterol 72 mg; 255 kcal


Abra los langostinos por el dorso y retire el hilo intestinal.


Fría los fideos de arroz hasta que se hinchen y queden crujientes.


Mee grob


Añada el tofu al wok por tandas y fríalo hasta que quede crujiente.


Saltéelo todo durante 2 minutos o hasta que los langostinos queden casi tiernos.

Fideos con setas variadas

Tiempo de preparación:
30 minutos +
20 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4–6 personas



25 g de setas chinas secas
1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
4 dientes de ajo majados
100 g de setas shiitake frescas, limpias y cortadas en láminas
150 g de setas de ostra cortadas en láminas
150 g de setas shimeji limpias y separadas
185 ml de dashi (véase Nota)
60 ml de salsa de soja
60 ml de mirin
25 g de mantequilla
2 cucharadas de zumo de limón
100 g de setas enoki *limpias y separadas*
500 g de fideos finos Hokkien, separados
1 cucharada de cebollino fresco picado

1. Remoje las setas chinas en 375 ml de agua hirviendo hasta que se reblandezcan. Escúrralas y reserve el líquido. Deseche los tallos y lamine los sombreros.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta todo el aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada el jengibre, el ajo y las setas *shiitake*, de ostra y *shimeji*. Saltéelo todo 1 ó 2 minutos, hasta que las setas se ablanden. Retírelo.
3. Bata el *dashi*, la salsa de soja, el *mirin*, una pizca de pimienta blanca y 185 ml del líquido reservado. Añada la mezcla al wok y cuézala 3 minutos. Agregue la mantequilla, el zumo de limón y una pizca de sal y deje cocer la salsa 1 minuto o hasta que se espese. Incorpore de nuevo las setas al wok, guise 2 minutos y añada las setas *enoki* y chinas.
4. Agregue los fideos y remuévalos 3 minutos, o hasta que se calienten. Adorne con el cebollino y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 15 g; grasas 8,5 g; hidratos de carbono 60 g; fibra 5 g; colesterol 25 mg; 385 kcal

Nota: para preparar el *dashi*, bata 1 1/2 cucharaditas de *dashi* en polvo con 185 ml de agua.

Fideos con setas variadas (arriba) y Bok choy braseado

Bok choy braseado

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas (como guarnición)



2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 diente de ajo majado
1 cucharada de jengibre fresco en juliana
550 g de bok choy, separado, cortado en tiras de 8 cm de largo
1 cucharadita de azúcar
5 ml de aceite de sésamo
20 ml de salsa de ostras

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévalo para que se engrase. Añada el jengibre y el ajo, y saltéelos 1 ó 2 minutos. Agregue el bok choy y saltéelo 1 minuto. Vierta el azúcar, sal y pimienta negra machacada y 60 ml de agua. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el wok y brasee hasta que los tallos queden tiernos y crujientes.
2. Vierta el aceite de sésamo y la salsa de ostras y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 7 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 6 g; colesterol 0 mg; 139 kcal

Pescado entero al vapor

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



1 pargo entero (900 g), limpio y sin escamas
10 ramitas de cilantro fresco
1 lima, en rodajas finas
1 trozo de 10 cm de jengibre fresco, en juliana
1 guindilla verde, sin semillas y en juliana
2 cebolletas, en rodajas finas al bies
hojas de cilantro fresco
60 ml de aceite de cacahuete
gajos de lima

1. Llene un tercio del wok con agua. Practique 3 incisiones al bies en cada lado del pescado, en la parte más gruesa y hasta la espina, para que se cueza de modo uniforme. Forre una vaporera de bambú, lo bastante grande para que quepa el pescado, con papel parafinado.
2. Abra la cavidad del pescado e introduzca la mitad de las ramitas de cilantro, cúbralas con las rodajas de lima y el cilantro restante. Ponga el pescado en la vaporera y coloque ésta dentro del wok. Esparza el jengibre sobre el pescado y cuézalo, tapado, al vapor de 20 a 25 minutos, o hasta que la carne se desprenda al pincharla con un tenedor.
3. Retire el pescado de la vaporera y páselo a una fuente de servir refractaria. Cúbralo con la guindilla, la cebolleta y las hojas de cilantro. Caliente el aceite en un wok limpio y seco hasta que humee y viértalo sobre el pescado. Sírvalo con los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 0,5 g; fibra 0 g; colesterol 137 mg; 347 kcal

Pollo salteado con hierba de limón

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de salsa de pescado
3 cucharaditas de azúcar de palma rallado
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 cucharaditas de aceite de sésamo
800 g de pechuga de pollo, en tiras
2 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca) picada fina
1 1/2 cucharadas de jengibre fresco en juliana
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco
2 limas, en gajos

1. Bata la salsa de pescado y el azúcar en un cuenco hasta que el azúcar se haya disuelto.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta en él la mitad de la mezcla de aceites y muévalo. Añada la mitad del pollo, saltéelo 4 minutos y retírelo. Repita la operación con el aceite y el pollo restantes, y retírelos. Agregue la hierba de limón, el jengibre y el ajo al wok, y saltéelo todo 1 ó 2 minutos. Devuelva todo el pollo al wok y prosiga la cocción 2 minutos más.
3. Vierta la mezcla de salsa de pescado y azúcar. Esparza las hojas de cilantro y sirva de inmediato con fideos o arroz y los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 0 g; colesterol 100 mg; 318 kcal

Pescado entero al vapor (arriba) y Pollo salteado con hierba de limón

Langostinos con miel y sésamo

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas



aceite para freír
3 claras de huevo batidas a punto de nieve
40 g de fécula de maíz
1 kg de langostinos crudos, pelados, sin el hilo intestinal y con las colitas intactas
260 g de miel
1 cucharadita de salsa de guindilla dulce
10 ml de zumo de limón
40 g de semillas de sésamo, tostadas
2 cebolletas cortadas en rodajas finas al bies

1. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Bata el huevo, la fécula y una pizca de sal en un cuenco hasta obtener una mezcla fina. Reboce los langostinos, hasta la colita, y fríalos por tandas unos 3 ó 4 minutos, o hasta que se doren bien. Escúrralos y manténgalos calientes.
2. Bata la miel, la salsa de guindilla, el zumo de limón y 20 ml de agua en un cazo a fuego medio hasta que se espese.
3. Pase los langostinos a una fuente y riéguelos con la salsa de miel. Espolvoréelos con las semillas de sésamo y cúbralos con la cebolleta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 37 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 0,5 g; colesterol 250 mg; 390 kcal

Mie goreng

Tiempo de preparación: 20 minutos + 10 minutos en reposo
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas

60 ml de zumo de lima
1 1/2 cucharadas de salsa de pescado
40 g de azúcar de palma
60 ml de kecap manis
300 g de tallarines de arroz secos
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cucharada de aceite de sésamo
600 g de filetes de pechuga de pollo, en tiras
4 cebolletas picadas
4 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de guindilla roja picada
115 g de col blanca cortada en juliana
2 cucharadas de escalonias fritas (véase Nota)
3 cucharadas de hojas de cilantro fresco
2 guindillas verdes, en rodajas finas

1. Mezcle el zumo de lima, la salsa de pescado, el azúcar de palma y el *kecap manis*, y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Remoje los tallarines en agua caliente 10 minutos, o hasta que se ablanden. Escúrralos.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mezcla de aceites y muévalo para engrasarlo. Añada el pollo en 2 tandas y saltéelo 3 minutos, o hasta que esté casi cocido. Agregue la cebolleta, el ajo y la guindilla, y cuézalos 1 minuto.
3. Añada la col y saltéela hasta que esté tierna. Incorpore los tallarines y la mezcla de zumo de lima. Esparza las escalonias y el cilantro por encima y sirva el plato con rodajas de guindilla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 37 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 2,5 g; colesterol 75 mg; 385 kcal

Nota: las escalonias fritas se venden en los comercios asiáticos.

Langostinos con miel y sésamo (arriba) y Mie goreng

Pollo a la mantequilla

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Para 4–6 personas



2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 kg de filetes de muslo de pollo, en cuartos
60 g de mantequilla
10 g de garam masala
10 g de pimentón dulce
10 g de cilantro molido
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
1/4 cucharadita de guindilla en polvo
1 rama de canela
6 vainas de cardamomo majadas
350 g de tomate tamizado
1 cucharada de azúcar
60 g de yogur natural
125 ml de nata líquida
20 ml de zumo de limón

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévalo para se engrase bien. Saltee la mitad del pollo 4 minutos, o hasta que se dore. Retírelo. Vierta más aceite, si es necesario, y fría el pollo restante. Retírelo.
2. Baje el fuego, añada la mantequilla y derrítala. Añada las especias y saltéelas 1 minuto, o hasta que desprendan aroma. Incorpore el pollo al wok y cúbralo con las especias.
3. Agregue el tomate y el azúcar, y deje cocer, removiendo, 15 minutos, o hasta que el pollo quede tierno y la salsa, espesa. Incorpore el yogur, la nata y el zumo, y saltéelo todo hasta que la salsa se espese un poco. Retire la canela y el cardamomo, y sirva el pollo con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 27 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 1 g; colesterol 122 mg; 397 kcal

Salteado Sichuán de langostinos

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



500 g de fideos Hokkien
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picados
1 cebolla cortada en tiras finas
1 cucharada de granos de pimienta de Sichuán machacados
1 tallo de hierba de limón (sólo la parte blanca) picado fino
300 g de judías verdes, en trozos de 3 cm
750 g de langostinos grandes pelados, sin el hilo intestinal y abiertos a lo largo
2 cucharadas de salsa de pescado
80 ml de salsa de ostras
125 ml de caldo de pollo

1. Cubra los fideos con agua hirviendo, sepárelos bien y escúrralos.
2. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharada de aceite y muévalo para que se engrase bien. Saltee el ajo, la cebolla, la pimienta y la hierba de limón 2 minutos, añada las judías y fríalas hasta que estén tiernas. Retírelas.
3. Recaliente el wok, vierta el aceite restante y saltee los langostinos 3 ó 4 minutos, o hasta que estén casi cocidos. Agregue la mezcla de judías y fideos y saltéelo todo durante 3 minutos, o hasta que los fideos se calienten. Vierta las salsas y el caldo, y llévelo todo a ebullición. Remueva bien y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 57 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 92 g; fibra 6 g; colesterol 300 mg; 720 kcal

Pollo a la mantequilla (arriba) y Salteado Sichuán de langostinos

◆ COCINAR CON WOK ◆

❖ Cocinar con wok ❖

Arroz frito

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 4–6 personas



60 ml de aceite de cacahuete
2 huevos batidos
220 g de jamón cortado en dados finos
100 g de langostinos cocidos, troceados
740 g de arroz hervido frío
40 g de guisantes congelados
60 ml de salsa de soja clara
6 cebolletas, en rodajas finas al bies

1. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharada de aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada el huevo y haga un revoltillo. Cuando esté casi cocido, retírelo del wok y resérvelo. Caliente el aceite restante en el wok, añada el jamón y los langostinos y remuévalo todo para calentarlo.
2. Agregue el arroz y los guisantes, remueva y saltee hasta que los granos de arroz se separen. Añada los huevos revueltos, vierta la salsa de soja y remueva para cubrir el arroz. Agregue la cebolleta, saltéelo todo 2 minutos y sírvalo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 30 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 148 g; fibra 5 g; colesterol 110 mg; 890 kcal

Carne con salsa de judías negras

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4–6 personas



2 cucharadas de judías negras saladas en lata
1 cucharada de salsa de soja oscura
1 cucharada de vino de arroz chino
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de azúcar
60 ml de aceite de cacahuete
1 cebolla, en gajos
500 g de carne magra de la cadera o filete de vacuno, en lonchas
1/2 cucharadita de jengibre fresco picado fino
1 cucharadita de fécula de maíz mezclada con 1 cucharada de agua
1 cucharadita de aceite de sésamo

Arroz frito (arriba) y Carne con salsa de judías negras

1. Enjuague las judías, escúrralas y píquelas. Mezcle la salsa de soja, el vino de arroz y 60 ml de agua en un cuenco pequeño y añada las judías. En otro cuenco, maje el ajo y el azúcar con un tenedor hasta obtener una pasta.
2. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharadita del aceite y muévalo para engrasarlo. Saltee la cebolla 1 ó 2 minutos y retírela. Vierta otra cucharada de aceite y engrase bien el wok. Saltee la mitad de la carne 5 ó 6 minutos o hasta que se dore. Retírela del wok. Repita la operación con la carne restante. Retírela.
3. Añada el aceite restante al wok con la pasta de ajo y el jengibre, y saltéelo todo 30 segundos, hasta que desprenda aroma. Agregue la mezcla de judías, la cebolla y la carne. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el wok y cueza 2 minutos. Incorpore la mezcla de fécula de maíz y remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Añada el aceite de sésamo. Sirva el plato con arroz cocido al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 20 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 4,5 g; fibra 1,5 g; colesterol 55 mg; 202 kcal

Coliflor y guisantes a las especias

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas



2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada fina
10 g de semillas de mostaza amarillas
3 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
1 cucharada de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de cúrcuma molida
1 coliflor (800 g), en cabezuelas
155 g de guisantes
15 g de hojas de cilantro fresco picadas

1. Caliente el wok, añada el aceite y muévalo para que se engrase. Añada la cebolla y las semillas de mostaza, y saltéelas 2 minutos, o hasta que las semillas se hinchen.
2. Incorpore el ajo, el jengibre, el comino, el cilantro, la cúrcuma y 1 cucharadita de sal, y saltee las especias 1 minuto, o hasta que desprendan aroma. Añada la coliflor y saltee para cubrir con las especias.
3. Vierta 250 ml de agua, tape el wok y deje cocer 4 minutos. Añada los guisantes y saltéelos hasta que estén cocidos y la coliflor quede tierna pero crujiente. Retire la mezcla del fuego y añada el cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 5 g; grasas 7 g, hidratos de carbono 5 g; fibra 4,5 g; colesterol 0 mg; 100 kcal

Ensalada tibia de pollo al curry

Tiempo de preparación: 15 minutos + toda la noche en marinada
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas

3 cucharadas de pasta de curry indio suave
60 ml de leche de coco
750 g de filetes de pechuga de pollo, en tiras
150 g de judías verdes partidas por la mitad
2 cucharadas de aceite de cacahuete
25 g de almendras laminadas y tostadas
1 pimiento rojo, en tiras
240 g de oruga fresca
100 g de fideos al huevo fritos

Aliño al limón
80 ml de aceite de oliva
40 ml de zumo de limón
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de azúcar moreno

1. Vierta la pasta de curry y la leche de coco en un cuenco y mezcle bien. Añada el pollo, remueva para cubrirlo, tape el cuenco y refrigérelo toda la noche.
2. Cueza las judías en agua hirviendo unos 30 segundos. Refrésquelas bajo un chorro de agua fría. Escúrralas.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévalo para que se engrase. Añada la mitad del pollo y saltéelo 5 minutos, o hasta que esté cocido. Retírelo. Repita la operación con el aceite y el pollo restantes. Retírelo.
4. Vierta los ingredientes del aliño en un tarro y agite para mezclarlos.
5. Ponga el pollo, las judías, las almendras, el pimiento, la oruga y el aliño en un cuenco y mezcle bien. Incorpore los fideos y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 29 g; hidratos de carbono 6,5 g, fibra 2,5 g; colesterol 72 mg; 412 kcal

Coliflor y guisantes a las especias (arriba) y Ensalada tibia de pollo al curry


Estire el opérculo hacia atrás y retire el caparazón superior de cada cangrejo.


Deseche los intestinos y las agallas grises y parta cada cangrejo en 4 trozos

Cangrejos a la guindilla

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

1 kg de cangrejos azules crudos
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
2 guindillas rojas sin semillas y en rodajas
40 ml de salsa Hoisin
125 ml de salsa de tomate
60 ml de salsa de guindilla dulce
1 cucharada de salsa de pescado
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
4 cebolletas, en rodajas
ramas de cilantro fresco

1. Estire el opérculo hacia atrás y retire el caparazón superior de los cangrejos. Deseche los intestinos y las agallas grises. Parta cada cangrejo en 4 trozos. Parta las pinzas con un cascanueces; así luego resultará más fácil comerlas y, además, los sabores podrán penetrar en la carne del cangrejo.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada el ajo, el jengibre y la guindilla, y saltéelo todo 1 ó 2 minutos.
3. Agregue las pinzas de los cangrejos y saltéelas de 5 a 7 minutos, o hasta que se vuelvan naranjas. Vierta las salsas, el aceite de sésamo y 60 ml de agua. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el wok y cueza 6 minutos, o hasta que los caparazones se vuelvan de color naranja y la carne sea blanca y se desmenuce fácilmente.
4. Espolvoree los cangrejos con la cebolleta y sírvalos en una fuente, adornados con el cilantro. Acompáñelos de arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 33 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 20 g, fibra 3 g; colesterol 210 mg, 313 kcal

Variación: para esta receta, puede utilizar cualquier variedad de cangrejo crudo o bien sustituirlo por langostinos u otros crustáceos.
Nota: las semillas y la membrana de las guindillas aportan la mayor parte de su picante; así que no las retire si prefiere una salsa más fuerte. Póngase guantes para protegerse las manos del ardor de las guindillas.

Cangrejos a la guindilla


Parta las pinzas con un cascanueces para que luego resulte más fácil comerlas.


Saltee los trozos de cangrejo hasta que el caparazón se vuelva de color naranja.

Tofu Ma Por

Tiempo de preparación: 15 minutos + 10 minutos en marinada
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



15 g de fécula de maíz
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de salsa de ostras
1 diente de ajo picado
250 g de carne picada de cerdo
1 cucharada de aceite
3 cucharaditas de pasta de judías y guindilla
15 g de tofu en conserva
750 g de tofu firme, escurrido y en dados
2 cebolletas, en rodajas
3 cucharaditas de salsa de ostras, adicionales
2 cucharaditas de salsa de soja, adicionales
1 1/2 cucharaditas de azúcar

1. Mezcle la fécula de maíz, las salsas y el ajo en un cuenco. Agregue la carne picada, remueva para cubrirla y déjela marinar 10 minutos.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévalo para que se engrase. Añada la carne y saltéela hasta que se dore. Agregue la pasta de guindilla y el tofu en conserva, y deje cocer 2 minutos, hasta que desprendan aroma.
3. Añada los ingredientes restantes y remueva de 3 a 5 minutos, o hasta que el tofu se caliente. Sirva el plato con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 26 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 5 g; fibra 0 g; colesterol 30 mg; 260 kcal

Cerdo al sésamo

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de semillas de sésamo
3 cucharadas de aceite de cacahuete
600 g de solomillo de cerdo, en lonchas finas
40 ml de salsa Hoisin
40 ml de salsa Teriyaki
10 g de fécula de maíz
2 cucharaditas de aceite de sésamo
8 cebolletas, en rodajas
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado fino
2 zanahorias, en juliana
200 g de judías verdes, en trozos de 6 cm

1. Precaliente el horno a 180°C. Esparza las semillas de sésamo en una bandeja y hornéelas hasta que se tuesten.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévalo para que se engrase. Saltee la mitad de la carne hasta que se dore. Retírela del wok. Repita la operación con la carne restante. Retírela.
3. Bata las salsas Hoisin y Teriyaki, la fécula de maíz y 20 ml de agua.
4. Caliente de nuevo el wok hasta que humee, vierta el aceite de cacahuete restante y el de sésamo, y mueva el wok para engrasarlo. Añada la cebolleta, el ajo y el jengibre, y saltéelos 1 minuto, o hasta que desprendan su aroma.
5. Agregue la zanahoria y las judías, y saltéelas 3 minutos, o hasta que estén al dente. Añada de nuevo la carne al wok, vierta la mezcla de fécula de maíz y remueva la salsa hasta que hierva y se espese. Guise la carne y las hortalizas hasta que estén cocidas. Incorpore las semillas de sésamo. Sirva el plato con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 38 g; grasas 27 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 4,5 g; colesterol 75 mg, 420 kcal

Tofu Ma Por (arriba) y Cerdo al sésamo

❖ Cocinar con wok ❖

❖ Cocinar con wok ❖

Curry verde de pescado

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla troceada
1–1 1/2 cucharadas de pasta de curry verde
375 ml de leche de coco
700 g de filetes de pescado de carne blanca y firme, sin espinas y cortados en trocitos
3 hojas de lima cafre
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharaditas de azúcar de palma rallado
2 cucharadas de zumo de lima
1 guindilla verde, en rodajas finas

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite de cacahuete y engrase el wok. Añada la cebolla y saltéela hasta que se reblandezca. Agregue la pasta de curry y fríala hasta que desprenda su aroma. Vierta la leche de coco y llévela a ebullición.
2. Añada el pescado y las hojas de lima, baje el fuego y cueza, removiendo de vez en cuando, de 8 a 10 minutos. Incorpore la salsa de pescado, el azúcar y el zumo de lima. Adorne con la guindilla y sirva acompañado de arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 5,5 g; fibra 2 g; colesterol 125 mg; 442 kcal

Curry rojo de pollo y berenjena

Tiempo de preparación: 15 minutos + reposo
Tiempo de cocción: 35 minutos
Para 4 personas



500 g de berenjena, en dados de 2 cm
60 ml de aceite de cacahuete
500 g de pechuga de pollo, en dados
4 cebolletas picadas
2 1/2 cucharadas de pasta de curry roja
250 ml de crema de coco
125 ml de caldo de pollo
4 hojas de lima cafre, en juliana
3 cucharaditas de azúcar de palma rallado
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de hojas de menta vietnamita

1. Disonga la berenjena en un cuenco de paredes bajas y espolvoréela con sal. Déjela 30 minutos, enjuáguela y escúrrala.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada del aceite y muévalo para que se engrase y dore la mitad del pollo. Retírelo. Añada otra cucharada de aceite y el resto del pollo, saltéelo y retírelo. Caliente el aceite restante, añada la berenjena y la cebolleta, y saltéelas durante 3 ó 4 minutos.
3. Incorpore de nuevo el pollo al wok y añada la pasta de curry. Fríala, removiendo, 1 minuto a fuego fuerte, o hasta que desprenda su aroma. Añada la crema de coco, el caldo, las hojas de lima, el azúcar de palma y la salsa de pescado, y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego y cueza de 15 a 20 minutos o hasta que la berenjena y el pollo queden tiernos y cocidos.
4. Sazone a su gusto con sal y esparza la menta fresca por encima. Sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 32 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 8,8 g; fibra 4,5 g; colesterol 63 mg; 440 kcal

Curry verde de pescado (arriba) y Curry rojo de pollo y berenjena

Salteado de tofu y bok choy

Tiempo de preparación: 20 minutos + 10 minutos en marinada
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



600 g de tofu firme cortado en dados
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
40 ml de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cebolla roja cortada en rodajas finas
4 dientes de ajo majados
500 g de bok choy enano, en tiras a lo largo
2 cucharaditas de aceite de sésamo
40 ml de kecap manis
60 ml de salsa de guindilla dulce
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

1. Marine el tofu en un cuenco con el jengibre y la salsa de soja durante 10 minutos. Escúrralo.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada la cebolla y saltéela hasta que esté blanda. A continuación, agregue el tofu y el ajo, y saltéelos hasta que se doren. Retírelos y manténgalos calientes.
3. Recaliente el wok hasta que humee, añada el aceite restante y muévalo de nuevo. Añada el bok choy y saltéelo hasta que se ablande. Vierta la mezcla de tofu en el wok.
4. Agregue el aceite de sésamo, el kecap manis y la salsa de guindilla. Espolvoree con las semillas de sésamo y sirva con tallarines de arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 18,5 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 7 g; colesterol 0 mg; 293 kcal

Cordero Satay

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



60 ml de aceite de cacahuete
750 g de espalda de cordero, en lonchas
10 g de comino molido
5 g de cúrcuma molida
1 pimiento rojo, en tiras
60 ml de salsa de guindilla dulce
60 g de manteca de cacahuete crujiente
250 ml de leche de coco
10 g de azúcar moreno
1–2 cucharadas de zumo de limón
10 g de hojas de cilantro fresco picadas
40 g de cacahuetes sin sal, tostados y picados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada del aceite y muévalo para que se engrase, dore la mitad de la carne y retírela. Repita la operación con otra cucharada de aceite y el resto de la carne.
2. Recaliente el wok, añada el aceite restante y muévalo de nuevo. Agregue las especias y el pimiento, y saltéelo todo hasta que el pimiento quede tierno.
3. Devuelva la carne al wok. Vierta la salsa de guindilla, la manteca de cacahuete, la leche de coco y el azúcar. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 5 minutos, o hasta que la carne quede tierna y la salsa se espese un poco. Retire del fuego y añada el zumo de limón. Espolvoree con el cilantro y los cacahuetes. Sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 50 g; grasas 45 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 4,5 g; colesterol 125 mg; 645 kcal

Salteado de tofu y bok choy (arriba) y Cordero Satay

❖ COCINAR CON WOK ❖

Laksa lemak

Tiempo de preparación:
1 hora +
20 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
1 hora 20 minutos
Para 4 personas

4–5 guindillas rojas secas grandes
500 g de langostinos extragrandes crudos
80 ml de aceite
1 cebolla roja picada
1 trozo de 5 cm de galanga, pelado y picado grueso
4 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca) en rodajas
3 guindillas rojas frescas sin semillas y picadas
10 nueces del árbol de la cera (véase Nota)
2 cucharaditas de pasta de gambas
2 cucharaditas de cúrcuma fresca rallada
500 ml de leche de coco
8 bolas fritas de pescado preparadas, en rodajas (véase Nota)
500 g de tallarines de arroz frescos
1–2 pepinos, en juliana
100 g de brotes de soja
2 cucharadas de hojas de menta vietnamita

1. Ponga las guindillas en un cuenco resistente al calor, cúbralas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo.
2. Reserve 4 langostinos y pele el resto; conserve las cabezas y los caparazones. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévalo para que engrase. Añada las cabezas y los caparazones, y saltéelos 10 minutos, o hasta que se vuelvan de color naranja oscuro y aromáticos. Agregue 250 ml de agua y, cuando casi se haya evaporado, vierta 250 ml más y llévelo todo a ebullición. Añada 1 l de agua al wok, llévelo de nuevo a ebullición, baje el fuego y déjelo así 30 minutos.
3. Escurra las guindillas y tritúrelas en un robot de cocina con la cebolla, la galanga, la hierba de limón, las guindillas frescas, las nueces del árbol de la cera, la pasta de gambas, la cúrcuma y 40 ml de aceite.
4. Agregue los 4 langostinos reservados al wok y cuézalos 10 minutos, o hasta que se vuelvan rosados. Retírelos del wok y cuele el caldo; deseche los caparazones. Debe obtener de 500 a 750 ml de caldo.
5. Caliente el wok limpio hasta que humee, vierta la cucharada de aceite restante y muévalo para que se engrase. Añada la pasta de especias, baje el fuego al mínimo y fríala, removiéndola, 8 minutos, o hasta que se vuelva muy aromática. Agregue el caldo y la leche de coco. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 5 minutos. Añada los langostinos y las bolas de pescado en rodajas, y prosiga la cocción de 2 a 3 minutos, o hasta que los langostinos se vuelvan rosados.
6. Hierva agua en otro cazo, añada los tallarines y cuézalos 30 segundos, sin cocerlos en exceso. Escúrralos y repártalos en 4 cuencos soperos.
7. Vierta la sopa sobre los tallarines. Adórnela con el pepino, los brotes de soja y la menta, y disponga encima un langostino entero. Sírvala de inmediato.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 5 g; colesterol 200 mg; 725 kcal

Laksa lemak

Nota: las bolas de pescado preparadas y las nueces del árbol de la cera se venden en las tiendas de alimentación asiáticas. Éstas nueces son tóxicas, crudas. Puede sustituirlas por nueces de macadamia.

Carne de cerdo con verduras asiáticas

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1,6 kg de brécol chino, en tiras de 5 cm
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 trozo de 2 cm de jengibre fresco, en juliana
2 dientes de ajo majados
500 g de cerdo a la barbacoa al estilo chino, en lonchas finas
60 ml de caldo de pollo o vegetal
60 ml de salsa de ostras
20 ml de kecap manis

1. Cueza el brécol en una vaporera colocada en un cazo o un wok con agua hirviendo, hasta que quede tierno pero crujiente.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada el jengibre y el ajo, y saltéelos hasta que desprendan aroma. Agregue el brécol y la carne, y remueva bien.
3. Vierta la mezcla de caldo, salsa de ostras y *kecap manis*, y saltéela hasta que se caliente. Sirva la carne con arroz o tallarines.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 4,5 g; fibra 2 g; colesterol 60 mg; 212 kcal

Pollo caramelizado al cilantro

Tiempo de preparación:
20 minutos + toda la noche en refrigeración
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4–6 personas

2 cucharaditas de cúrcuma molida
6 dientes de ajo majados
2 cucharadas de jengibre fresco picado fino
40 ml de salsa de soja
60 ml de vino de arroz chino o jerez
2 yemas de huevo
1 kg de filetes de muslo de pollo, en dados
60 g de harina
125 ml de aceite
95 g de azúcar moreno
20 g de cilantro fresco
60 ml de vinagre de arroz

1. En un cuenco, mezcle la cúrcuma, dos dientes de ajo majados, el jengibre, la salsa de soja, el vino de arroz, las yemas batidas, una pizca de sal y otra de pimienta blanca. Agregue el pollo y remuévalo para empaparlo. Cúbralo con film transparente y refrigérelo toda la noche.
2. Retire el exceso de líquido del pollo, añada la harina y mezcle bien.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévalo para que se engrase. Saltee un tercio del pollo hasta que se dore bien. Retírelo del wok. Repita esta operación dos veces con el pollo restante. Retírelo y manténgalo caliente.
4. Baje el fuego a potencia media, añada el resto del aceite, el azúcar y el ajo restante. Mézclelo todo y cuézalo durante 1 ó 2 minutos, o hasta que el azúcar se caramelice y se licue.
5. Incorpore de nuevo el pollo al wok y añada el cilantro picado y el vinagre. Remueva el pollo unos 4 minutos, o hasta que esté bien cocido y cubierto con la salsa. Sírvalo con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 35 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 2 g; colesterol 130 mg; 495 kcal

Carne de cerdo con verduras asiáticas (arriba) y Pollo caramelizado al cilantro

Ensalada de pollo a la vietnamita

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 6 personas



1 col china pequeña cortada en juliana
2 cucharadas de aceite
2 cebollas, por la mitad y en rodajas finas
500 g de filetes de muslo de pollo, limpios y cortados en tiras
60 g de azúcar
60 ml de salsa de pescado
80 ml de zumo de lima
1 cucharada de vinagre de vino blanco
30 g de menta vietnamita fresca picada
30 g de cilantro fresco picado
hojas de menta vietnamita fresca, adicionales

1. En un cuenco, cubra la col con film transparente y refrigérela.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévalo para que se engrase. Saltee la mitad de la cebolla y del pollo hasta que éste quede bien cocido. Retírelos y repita la operación con el aceite, la cebolla y el pollo restantes. Déjelos enfriar.
3. Para el aliño, bata el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de lima, el vinagre y una pizca de sal. Para servir, mezcle la col, el pollo, la cebolla, el aliño, la menta y el cilantro. Adorne con hojas de menta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 17 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 1,5 g; colesterol 35 mg; 190 kcal

Ensalada de carne a la tailandesa

Tiempo de preparación: 20 minutos + enfriado
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 6 personas



2 cucharadas de aceite de cacahuete
500 g de filete de vacuno, troceado fino
2 dientes de ajo majados
15 g de raíces y tallos de cilantro fresco picados
1 cucharada de azúcar de palma rallado
80 ml de zumo de lima
2 cucharadas de salsa de pescado
2 guindillas rojas sin semillas, en aros finos
2 escalonias asiáticas rojas, en rodajas finas
2 pepinos, en cintas finas
20 g de hojas de menta fresca
90 g de brotes de soja
40 g de cacahuetes tostados y picados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévalo para que se engrase bien. Añada la mitad de la carne y saltéela hasta que esté medio cocida. Retírela. Repita la operación con el aceite y la carne restantes.
2. Ponga el ajo, el cilantro, el azúcar, el zumo, la salsa de pescado, un poco de pimienta blanca molida y de sal en un cuenco, y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Añada las guindillas y las escalonias, y mezcle bien.
3. Vierta la salsa sobre la carne mientras aún esté caliente, remueva bien y deje enfriar a temperatura ambiente.
4. Mezcle el pepino con la menta y refrigérelo hasta que lo necesite.
5. Disponga el pepino en una fuente y cúbralo con la carne, los brotes de soja y los cacahuetes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 22 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 2 g; colesterol 50 mg, 248 kcal

Ensalada de pollo a la vietnamita (arriba) y Ensalada de carne a la tailandesa

Curry de pato y piña

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
8 cebolletas cortadas en tiras de 3 cm
2 dientes de ajo majados
20 g de pasta de curry roja, o al gusto
750 g de pato a la barbacoa china, troceado
400 ml de leche de coco
450 g de piña en almíbar, escurrida
3 hojas de lima cafre
15 g de cilantro picado
2 cucharadas de menta picada

1. Caliente el wok, vierta el aceite y muévalo para engrasarlo. Saltee la cebolleta, el ajo y la pasta de curry hasta que desprendan su aroma.
2. Añada el resto de los ingredientes. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 10 minutos, hasta que el pato se caliente. Sirva el plato con arroz jasmine.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 4 g; grasas 32 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 4,5 g; colesterol 10 mg; 405 kcal

Vieiras con salsa de judías negras

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas



600 g de vieiras grandes frescas, sin coral
2 cucharadas de fécula de maíz
80 ml de aceite de cacahuete + 1 cucharadita adicional
3 cebolletas, en tiras de 3 cm de largo
1 cucharadita de jengibre fresco picado fino
2 dientes de ajo majados
55 g de judías negras secas, enjuagadas y picadas gruesas
2 cucharadas de vino de arroz chino
1 cucharada de vinagre de vino de arroz
20 ml de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar moreno
1/2 cucharadita de aceite de sésamo

1. Retire y deseche los nervios, las membranas y los músculos blancos duros de las vieiras. Reboce éstas con la fécula y sacuda el exceso.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharadita de aceite de cacahuete y muévalo para que se engrase. Añada la cebolleta, saltéela unos 30 segundos y retírela del wok.
3. Vierta 1 cucharada de aceite de cacahuete en el wok caliente y engráselo bien. Añada un tercio de las vieiras y saltéelas 1 ó 2 minutos, o hasta que queden doradas y selladas; no deben soltar líquido. Retírelas y resérvelas. Repita la operación para sellar las vieiras restantes.
4. Agregue la cucharada restante de aceite de cacahuete al wok caliente y engráselo bien. Añada el jengibre, el ajo, las judías negras, el vino y el vinagre de arroz, la salsa de soja y el azúcar. Saltéelo todo 1 minuto, o hasta que la salsa hierva y se espese un poco.
5. Incorpore de nuevo las vieiras al wok y saltéelas 1 minuto, o hasta que se calienten bien y la salsa se haya espesado otra vez. Agregue la cebolleta y el aceite de sésamo. Sirva las vieiras con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 15 g; grasas 15 g, hidratos de carbono 7 g; fibra 2 g; colesterol 33 mg; 220 kcal

Curry de pato y piña (arriba) y Vieiras con salsa de judías negras

❖ Cocinar con wok ❖



Con un cuchillo afilado, corte las cebolletas en rodajas finas al bies.



Cueza las cabezas y los caparazones hasta que se vuelvan rojos y aromáticos.

Tom yum goong

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4–6 personas

1 kg de langostinos crudos
60 ml de aceite
2 tallos de hierba de limón, sólo la parte blanca, majados y cortados al bies
1 l de caldo de pescado
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco laminado
4 hojas de lima cafre
4–6 guindillas rojas pequeñas, majadas
1 cebolla pequeña picada
1 cucharada de sambal oelek
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
200 g de champiñones
1 tomate, en 8 trozos
2 cebolletas, en rodajas finas al bies
80 ml de zumo de lima
1–2 cucharadas de salsa de pescado
15 g de hojas de cilantro fresco

1. Pele los langostinos, dejando las colitas intactas, y retíreles el hilo intestinal. Conserve las cabezas y los caparazones para preparar un fondo de sopa.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévalo para que se engrase. Añada las cabezas y los caparazones de los langostinos y cuézalos de 8 a 10 minutos, hasta que se vuelvan rojos y aromáticos.
3. Agregue la hierba de limón, el caldo de pescado y 500 ml de agua, y hiérvalo todo 20 minutos. Cuélelo sobre un cuenco; reserve la mitad de la hierba de limón, pero deseche las cabezas y los caparazones.
4. Vierta el líquido en el wok y añada la hierba de limón, el jengibre, las hojas de lima, las guindillas y la cebolla. Lleve a ebullición, baje el fuego y guise 2 minutos. Incorpore el sambal oelek, el concentrado de tamarindo y los champiñones, y déjelo cocer todo 2 minutos.
5. Agregue el tomate, la cebolleta y los langostinos, y prosiga la cocción de 3 a 5 minutos, o hasta que los langostinos estén cocidos y tiernos.
6. Retire el wok del fuego, y añada el zumo y salsa de pescado al gusto. Agregue el cilantro y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
proteínas 36 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 1,5 g; colesterol 248 mg; 252 kcal

Tom yum goong



Añada la hierba de limón, el jengibre, las hojas de lima, las guindillas y la cebolla.



Cueza los langostinos de 3 a 5 minutos más, o hasta que estén cocidos y tiernos.

Tortilla china

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas

250 g de langostinos cocidos
6 huevos
6 cebolletas, en rodajas
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cucharada de salsa de soja clara
20 ml de salsa de ostras
40 ml de jerez seco
20 ml de vinagre de arroz
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de jengibre fresco, en juliana
20 g de fécula de maíz
2 cucharaditas de hojas de cilantro fresco

1. Pele los langostinos, retíreles el hilo intestinal y píquelos finos.
2. Bata los huevos con un poco de sal y una pizca de pimienta blanca. Agregue los langostinos y la cebolleta.
3. Caliente el wok, añada el aceite y muévalo para que se engrase bien. Vierta la mezcla de huevo y cuézala hasta que se hinche y se dore por debajo. Divídala en cuatro, dele la vuelta y cuájela por el otro lado. Retírela y manténgala caliente.
4. Añada al wok limpio las salsas, el jerez, el vinagre, el azúcar, el jengibre y 185 ml de agua. Cueza hasta disolver el azúcar y hierva 1 minuto.
5. Bata la fécula de maíz con 40 ml de agua y añádala a la salsa hasta que hierva y se espese. Vierta la mezcla sobre la tortilla y espolvoréela con el cilantro picado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 23 g; grasas 17 g; hidratos de carbono 6 g; fibra 0,5 g; colesterol 365 mg; 280 kcal

Pollo al limón

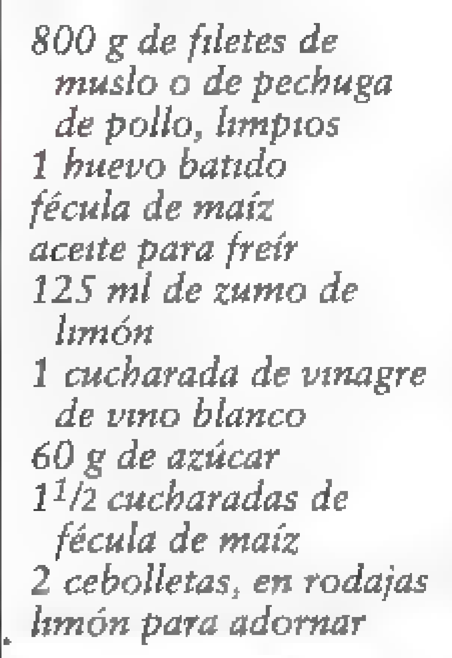
Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

800 g de filetes de muslo o de pechuga de pollo, limpios
1 huevo batido
fécula de maíz
aceite para freír
125 ml de zumo de limón
1 cucharada de vinagre de vino blanco
60 g de azúcar
1 1/2 cucharadas de fécula de maíz
2 cebolletas, en rodajas
limón para adornar

1. Sazone el pollo con sal y pimienta negra recién molida. A continuación, báñelo en el huevo y rebócelo con la fécula de maíz, sacudiendo el exceso.
2. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Añada el pollo por tandas y fríalo durante 6 minutos, o hasta que quede bien dorado y cocido. Escúrralo sobre papel de cocina.
3. Seguidamente, mezcle el zumo de limón, el vinagre, el azúcar y 60 ml de agua en un cazo pequeño, y remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 1 ó 2 minutos. Mezcle la fécula de maíz con 60 ml de agua, viértala en el cazo y bata bien. Cueza la salsa 1 minuto, o hasta que hierva y se espese.
4. Corte el pollo en rodajas, vierta la salsa por encima y adórnelo con la cebolleta y el limón. Sírvalo con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 47 g; grasas 15 g, hidratos de carbono 20 g, fibra 0 g; colesterol 145 mg; 416 kcal



Tortilla china (arriba) y Pollo al limón

Langostinos con hierba de limón

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco rallado fino
2 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca) picada fina
8 cebolletas en trozos de 4 cm
1 kg de langostinos crudos, pelados, con las colitas intactas y sin el hilo intestinal
40 ml de zumo de lima
20 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de salsa de pescado
60 ml de caldo de pollo
5 g de fécula de maíz
500 g de bok choy enanos partidos a lo largo
15 g de menta fresca

1. Caliente el wok, vierta el aceite y muévalo para engrasarlo. Añada el ajo, el jengibre, la hierba de limón y la cebolleta, y saltee 1 minuto, hasta que desprenda aroma. Agregue los langostinos y saltéelos 2 minutos.
2. Bata el zumo, el azúcar, la salsa de pescado, el caldo y la fécula en un cuenco. Añada la mezcla al wok y remuévala hasta que hierva y se espese. Cueza los langostinos hasta que queden rosados y tiernos.
3. Agregue el bok choy y saltéelo 1 minuto, o hasta que se ablande. Añada la menta y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 8,5 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 1,6 g; colesterol 373 mg; 342 kcal

Curry musaman tailandés de carne

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora 45 minutos
Para 6–8 personas



1 kg de paletilla de vacuno, en dados de 5 cm
4 vainas de cardamomo majadas
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca) picados
500 ml de leche de coco
60 g de pasta de curry musaman tailandés
2 patatas, en dados
10 cebollas de platillo
2 cucharadas de salsa de pescado
60 ml de zumo de lima
40 g de azúcar de palma
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
10 hojas de albahaca tailandesa, en juliana
80 g de cacahuetes tostados enteros

1. Ponga la carne en una cacerola con el cardamomo, la hierba de limón, 375 ml de leche de coco, 250 ml de agua y una pizca de sal. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el cazo y deje cocer 1 hora, o hasta que la carne esté tierna.
2. Vierta el resto de la leche de coco en el wok y remuévala a fuego medio hasta que quede espesa y aceitosa. Incorpore la pasta de curry y cuézala hasta que desprenda su aroma.
3. Añada la carne, y su líquido de cocción, las patatas, las cebollas, la salsa de pescado, el zumo, el azúcar y el tamarindo. Guise 35 minutos, o hasta que las patatas queden tiernas.
4. Agregue la albahaca y los cacahuetes, y cueza 2 minutos más. Sirva el curry con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (8)
proteínas 40 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 17 g; fibra 3 g; colesterol 85 mg; 495 kcal

Langostinos con hierba de limón (arriba) y Curry musaman tailandés de carne

Calamar a la guindilla dulce

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



750 g de cuerpos de calamar
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cucharada de jengibre fresco rallado fino
2 dientes de ajo majados
8 cebolletas picadas
2 cucharadas de salsa de guindilla dulce
2 cucharadas de salsa china para barbacoa
20 ml de salsa de soja
550 g de bok choy, en trozos de 3 cm
1 cucharada de hojas de cilantro fresco

1. Abra los cuerpos de calamar, marque incisiones al bies en la superficie interior y córtelos en trozos de 2 × 9 cm.
2. Caliente el wok, vierta el aceite y engráselo bien. Añada el jengibre, el ajo, la cebolleta y el calamar, y saltéelo todo 3 minutos, o hasta que se dore.
3. Vierta las salsas y 40 ml de agua en el wok y saltee hasta que el calamar esté tierno. Añada el bok choy y el cilantro picado, y deje cocer 1 minuto, o hasta que el bok choy quede tierno.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 7,5 g; colesterol 375 mg; 245 kcal

Cerdo Sichuán con pimiento

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas



30 g de fécula de maíz
20 g de pimienta de Sichuán molida
2 claras de huevo
500 g de solomillo de cerdo, en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de cacahuete + 1 cucharadita adicional
1 pimiento rojo, en tiras
2 cebolletas en trozos de 3 cm
2 cucharaditas de aceite a la guindilla
4 semillas de anís estrellado
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
40 ml de salsa de ostras
40 ml de vino de arroz
40 ml de salsa de soja
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
10 g de azúcar

1. En un cuenco, bata la fécula, la pimienta, las claras batidas y una pizca de sal. A continuación, añada la mezcla a la carne y remueva para cubrirla.
2. Caliente el wok, vierta 1 cucharadita del aceite y engráselo bien. Añada el pimiento y la cebolleta, y saltéelos 1 minuto. Retírelos del wok.
3. Agregue 1 cucharada más del aceite al wok y engráselo bien. Añada la mitad de la carne, saltéela durante 2 minutos y retírela. Repita la operación con el aceite y la carne restantes.
4. Vierta el aceite a la guindilla en el wok y agite éste para engrasarlo. Añada el anís estrellado, saltéelo 30 segundos, agregue el ajo y el jengibre, y saltéelo todo unos segundos más.
5. Bata las salsas, el vino, el aceite de sésamo y el azúcar. Agregue la mezcla al wok y cueza 30 segundos. Añada la carne, saltee 1 minuto e incorpore las hortalizas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 20 g, grasas 11 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 0,5 g; colesterol 40 mg; 207 kcal

Calamar a la guindilla dulce (arriba) y Cerdo Sichuán con pimiento

Ensalada de langostinos con lima cafre

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 4 personas



750 g de langostinos grandes crudos
1 cucharada de aceite
4 cebolletas, en trozos de 3 cm de largo
1 guindilla roja pequeña sin semillas y picada
2 dientes de ajo majados
2 hojas de lima cafre
3 cucharaditas de jengibre fresco rallado
3 cucharaditas de azúcar moreno
10 ml de salsa de soja
2 cucharadas de mirin
40 ml de zumo de lima
70 g de hojas de lechuga variadas

1. Pele los langostinos, retíreles el hilo intestinal y ábralos por la mitad a lo largo. Caliente el wok, vierta la mitad del aceite y engráselo bien. Agregue los langostinos y saltéelos 3 minutos.
2. Añada la cebolleta, la guindilla, el ajo, las hojas de lima en juliana y el jengibre. Saltéelo todo 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma.
3. Bata el azúcar, la soja, el mirin y el zumo en un cuenco, añada la mezcla al wok y llévelo todo a ebullición. Sirva sobre las hojas de lechuga.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 3,5 g; fibra 1 g; colesterol 2 mg; 63 kcal

Pollo con lima al estilo Nonya

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Para 4–6 personas



90 g de escalonias asiáticas rojas
4 dientes de ajo
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), picados
2 cucharaditas de galanga fresca picada
1 cucharadita de cúrcuma molida
40 g de sambal oelek
1 cucharada de pasta de gambas
60 ml de aceite
1 kg de filetes de muslo de pollo, en dados
400 ml de leche de coco
1 cucharadita de ralladura fina de lima
125 ml de zumo de lima
6 hojas de lima cafre cortadas en juliana
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
gajos de lima
hojas de lima cafre adicionales

1. Triture las escalonias, el ajo, la hierba de limón, la galanga, la cúrcuma, el sambal oelek y la pasta de gambas hasta que todo quede fino.
2. Caliente el wok, vierta el aceite y muévalo para que se engrase. Añada la pasta de especias y saltéela 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma. Incorpore el pollo y saltéelo 5 minutos, hasta que se dore.
3. Agregue la leche de coco, la ralladura y el zumo de lima, las hojas de lima cafre y el concentrado de tamarindo. Baje el fuego y guíselo todo 15 minutos, o hasta que el pollo se cueza y la salsa se espese y se reduzca. Sazone con sal.
4. Adorne con los gajos de lima y las hojas de lima cafre, y sirva el pollo con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 4 g, fibra 1,5 g; colesterol 65 mg; 380 kcal

Ensalada de langostinos con lima cafre (arriba) y Pollo con lima al estilo Nonya

Aceites aromáticos

Si utiliza aceites aromáticos en sus salteados, les aportará un delicioso sabor. También son ideales para aliñar ensaladas. Elija un aceite vegetal de calidad y no lo caliente por encima de los 120°C, o los ingredientes podrían quemarse y su sabor se alteraría. Esterilice los tarros limpiándolos bien y secándolos a horno suave (120°C) durante 20 minutos.

Aceite de naranja y anís estrellado

Caliente 300 ml de aceite con 75 ml de aceite de cacahuete de calidad, 4 semillas de anís estrellado y la piel de 4 naranjas en un wok a 105°C y cuezalo 5 minutos. Vierta en un tarro de vidrio esterilizado, selle, deje enfriar y refrigere 2 días para hacer una infusión. Cuele los sólidos y deséchelos. Guárdelo hasta 6 meses en un tarro de vidrio esterilizado en el frigorífico. Para 375 ml.

Aceite de guindilla y sésamo

Caliente 300 ml de aceite con 3 cucharadas de guindilla seca en copos en un wok a 105°C y cuézalo 8 minutos. Retírelo del fuego y añada 75 ml de aceite de sésamo. Cuele las guindillas y deséchelas. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, séllelo, déjelo enfriar y guárdelo en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite al jengibre

Caliente 375 ml de aceite con 400 g de jengibre fresco cortado en rodajas finas en un wok a 105°C y cuézalo unos 45 minutos, o hasta que el jengibre empiece a dorarse. Cuele el jengibre y deséchelo. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, séllelo, déjelo enfriar y guárdelo en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite de lima y hierba de limón

Caliente 375 ml de aceite, 2 tallos de hierba de limón picados finos (sólo la parte blanca) y la piel de 4 limas en un wok a 105°C y cuézalo todo 5 minutos. Añada 4 hojas de lima cafre en juliana. Retire el aceite del fuego. Viértalo en un tarro de vidrio esterilizado, séllelo, déjelo enfriar y refrigérelo durante 2 días. Cuélelo y deseche los sólidos. Guárdelo en un tarro esterilizado en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite al cilantro

Blanquee 180 g de cilantro (hojas, tallos y raíces) en agua hirviendo 10 segundos. Retírelo y sumérjalo en agua helada. Escúrralo y séquelo con papel de cocina. Píquelo y tritúrelo con 375 ml de aceite en un robot de cocina. Séllelo en un tarro de vidrio esterilizado, déjelo enfriar y refrigérelo toda la noche. Páselo por un colador fino y deseche los sólidos. Guárdelo en un tarro de vidrio esterilizado en el frigorífico un máximo de 2 semanas. Para 375 ml.

Aceite al ajo

Pele una cabeza entera de ajos, ponga los dientes en un cuenco, cúbralos con vinagre o zumo de limón y marínelos 24 horas. Escúrralos, deseche el vinagre y séquelos sobre papel de cocina. Póngalos en un wok con 375 ml de aceite, caliéntelo todo a 105°C y cuézalo 12 minutos, o hasta que los ajos empiecen a dorarse. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, séllelo, déjelo enfriar y refrigérelo toda la noche. Cuélelo, deseche los ajos y guárdelo en un tarro esterilizado un máximo de 6 semanas. Para 375 ml.

De izquierda a derecha: Aceite de naranja y anís estrellado; Aceite de guindilla y sésamo; Aceite al jengibre; Aceite de lima y hierba de limón; Aceite al cilantro; Aceite al ajo



Salteado de cerdo, calabaza y anacardos

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas



40–60 ml de aceite
80 g de anacardos
750 g de carne de cuello de cerdo, en tiras largas y finas
500 g de calabaza, en dados de 2 cm
1 cucharada de jengibre fresco rallado
80 ml de caldo de pollo
60 ml de jerez seco
30 ml de salsa de soja
1/2 cucharadita de fécula de maíz
500 g de bok choy enanos picados
1–2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 20 ml de aceite y muévalo para que se engrase bien. Saltee los anacardos 1 ó 2 minutos, o hasta que se doren. Escúrralos.
2. Recaliente el wok, añada un poco más de aceite y muévalo de nuevo. Saltee la carne por tandas hasta que se dore ligeramente. Retírela del wok. Añada 20 ml de aceite y saltee la calabaza y el jengibre hasta que se doren un poco. Vierta el caldo, el jerez y la salsa de soja, y deje cocer hasta que la calabaza quede tierna.
3. Disuelva la fécula en 1 cucharadita de agua, añádala al wok y remueva la mezcla hasta que hierva y se espese. Incorpore la carne y los anacardos, y agregue el bok choy y el cilantro. Remueva el bok choy hasta que se ablande.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 46 g; grasas 28 g; hidratos de carbono 15 g, fibra 8 g; colesterol 75 mg; 505 kcal

Berenjena con salsa picante

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas



60 ml de aceite de cacahuete
800 g de berenjena, en dados de 2 cm
4 cebolletas picadas
3 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
1 cucharada de pasta de judías y guindilla
125 ml de caldo vegetal
60 ml de vino de arroz chino
40 ml de vinagre de arroz
1 cucharada de concentrado de tomate
10 g de azúcar moreno
40 ml de salsa de soja
1 cucharadita de fécula de maíz
2 cucharadas de albahaca fresca, en juliana

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y engráselo bien. Saltee la berenjena por tandas 3 ó 4 minutos, o hasta que se dore. Retírela.
2. Recaliente el wok, añada el aceite restante y engráselo de nuevo. Saltee la cebolleta, el ajo, el jengibre y la pasta de judías 30 segundos. Vierta el caldo, el vino, el vinagre, el concentrado de tomate, el azúcar y la salsa de soja, y saltéelo todo 1 minuto.
3. Disuelva la fécula en 1 cucharada de agua, añádala al wok y llévela a ebullición. Incorpore la berenjena y saltéela 2 ó 3 minutos. Espolvoree con albahaca.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 5,5 g, fibra 3,5 g; colesterol 0 mg; 130 kcal

Salteado de cerdo, calabaza y anacardos (arriba) y Berenjena con salsa picante

Calamar con sal y pimienta

Tiempo de preparación: 15 minutos + 20 minutos en marinada
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



500 g de cuerpos de calamar abiertos a lo largo
80 ml de aceite
4 dientes de ajo picados
una pizca de azúcar
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
40 ml de zumo de lima
gajos de lima

1. Enjuague el calamar en agua fría y séquelo con papel de cocina. Marque incisiones oblicuas para formar rombos. Corte el calamar en trozos de 5 × 3 cm. Mezcle el aceite, el ajo, el azúcar y la mitad de la sal y la pimienta en un cuenco, añada el calamar, remueva para cubrirlo, tape el cuenco y refrigere 20 minutos.
2. Caliente el wok hasta que humee, añada el calamar por tandas y saltéelo hasta que se vuelva blanco y se rice. Retírelo del wok
3. Incorpore el calamar al wok, y añada el zumo, el resto de pimienta y sal. Caliéntelo. Sírvalo con gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 1,5 g, fibra 0,5 g; colesterol 250 mg; 275 kcal

Chow mein de pollo con fideos crujientes

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas

aceite para freír
150 g de fideos finos al huevo
3 dientes de ajo majados
70 g de fécula de maíz
50 ml de salsa de ostras
20 ml de salsa de soja
300 g de pechuga de pollo troceada
2 cucharadas de aceite de cacahuete
200 g de cabezuelas de brécol
2 zanahorias laminadas
200 g de tirabeques
425 g de setas pajizas en conserva escurridas
150 g de brotes de bambú, en rodajas
2 cucharaditas de azúcar
315 ml de caldo de pollo

1. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, se dore en 20 segundos. Fría los fideos en tandas de 15 a 20 segundos, o hasta que suban a la superficie. Escúrralos bien.
2. Mezcle el ajo, 30 g de fécula de maíz, 2 cucharaditas de salsa de ostras y 2 de salsa de soja, añada el pollo y remueva para cubrirlo.
3. Caliente el wok hasta que humee, añada el aceite de sésamo y muévalo para que se engrase bien. Agregue el pollo y saltéelo hasta que se dore. Añada el brécol y la zanahoria, y saltéelos 1 minuto. Incorpore los tirabeques, las setas y los brotes de bambú, y saltee 1 minuto más, o hasta que se cueza.
4. Bata las salsas y la fécula restantes, el azúcar y el caldo. Vierta la mezcla en el wok y remuévala hasta que hierva y se espese. Para servir, disponga los fideos en una fuente y cúbralos con el pollo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 20 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 7,5 g; colesterol 30 mg; 317 kcal

Chow mein de pollo con fideos crujientes (arriba) y Calamar con sal y pimienta

Tallarines de arroz frescos salteados con carne

Tiempo de preparación: 10 minutos + 30 minutos en marinada
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas



2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
20 ml de salsa de ostras
10 ml de salsa de soja
500 g de carne de vacuno troceada
60 ml de aceite
1 kg de tallarines de arroz frescos cortados en tiras de 2 cm
100 g de cebollino chino
2 1/2 cucharadas de salsa de ostras, adicionales
3 cucharaditas de salsa de soja, adicionales
1 cucharadita de azúcar

1. Mezcle el ajo, el jengibre y las salsas, añada la carne y remueva para empaparla. Cúbrala y refrigérela 30 minutos.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 20 ml de aceite y muévalo para que se engrase bien. Saltee la mitad de la carne 5 minutos. Retírela y repita la operación con la carne restante. Añada el resto del aceite y saltee los tallarines hasta que se reblandezcan.
3. Añada el cebollino picado y saltéelo hasta que se ablande. Vierta el resto de las salsas, el azúcar y la carne, y remueva para calentarlo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 33 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 1,5 g; colesterol 50 mg; 310 kcal

Salteado de pepino y pescado blanco

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas

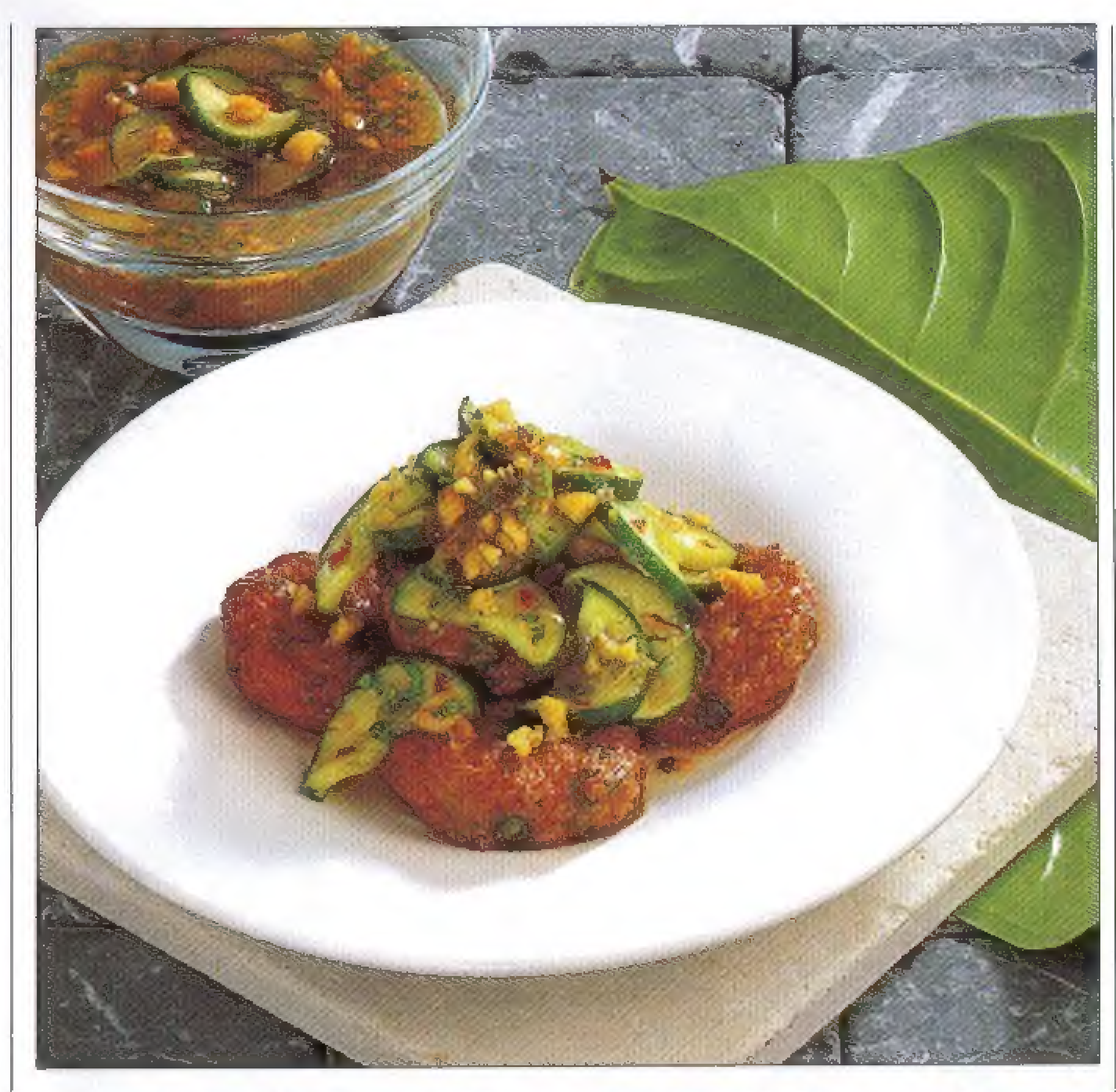
 

60 g de harina
60 g de fécula de maíz
1/2 cucharadita de cinco especias chinas
750 g de filetes de pescado de carne blanca y firme, sin espinas y en dados de 3 cm
2 claras de huevo
aceite para freír
1 cucharada de aceite
1 cebolla, en gajos
1 pepino partido en dos, sin semillas y cortado en rodajas al bies
1 cucharadita de fécula de maíz, adicional
3/4 cucharadita de aceite de sésamo
20 ml de salsa de soja
3 cucharaditas de salsa de pescado
80 ml de vinagre de vino de arroz
30 g de azúcar moreno

1. Mezcle la harina, la fécula y las cinco especias, y sazónelas. Bañe el pescado en las claras batidas, rebócelo en la mezcla de harina y sacuda el exceso.
2. Llene un tercio de una cacerola con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, se dore en 15 segundos. Fría el pescado por tandas hasta que se dore bien. Escúrralo y manténgalo caliente.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta un poco de aceite y engráselo bien. Saltee la cebolla 1 minuto, añada el pepino y fríalo 30 segundos.
4. Bata la fécula adicional con 40 ml de agua y añádala al wok con el aceite de sésamo, las salsas, el vinagre y el azúcar. Saltee la mezcla hasta que hierva y se espese. Añada el pescado y remueva para cubrirlo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 43 g; grasas 16 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 1 g; colesterol 130 mg; 475 kcal

Tallarines de arroz frescos salteados con carne (arriba) y Salteado de pepino y pescado blanco





Triture el pescado, la pasta de curry, el azúcar, la salsa de pescado y el huevo.



Moldee la mezcla en forma de pelotas de golf y allane éstas para obtener tortitas.

Tortitas de pescado a la tailandesa con ensalada de pepino

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 6 personas




500 g de filetes de salmón, sin la piel
1 1/2 cucharadas de pasta de curry roja
60 g de azúcar
60 ml de salsa de pescado
1 huevo
200 g de judías verdes cortadas en rodajas
10 hojas de lima cafre picadas finas
aceite para freír

Ensalada de pepino
125 ml de vinagre de vino blanco
125 g de azúcar
125 ml de salsa de ciruelas
80 ml de salsa de pescado
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de sambal oelek
80 g de cacahuetes tostados y picados
1 pepino, por la mitad y en rodajas
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Triture el pescado en un robot de cocina unos 20 segundos. Añada la pasta de curry, el azúcar, la salsa de pescado y el huevo, y tritúrelo todo hasta obtener una mezcla homogénea. Pásela a un bol y añada las judías y las hojas de lima.
2. Con las manos húmedas, moldee la mezcla en forma de pelotas de golf, y luego allánelas para obtener tortitas.
3. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Fría las tortitas de 3 a 5 minutos, por tandas y dándoles la vuelta. Escúrralas sobre papel de cocina y resérvelas.
4. Para la ensalada, bata el vinagre, el azúcar y 125 ml de agua en un cazo a fuego lento hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada las salsas, el ajo y el sambal oelek. Lleve la mezcla a ebullición, baje el fuego y cuézala 5 minutos, o hasta que se espese ligeramente. Déjela enfriar. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sirva con las tortitas de pescado.

Tortitas de pescado con ensalada de pepino

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 23 g; grasas 17 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 2,5 g; colesterol 90 mg; 438 kcal



Fría las tortitas de pescado por tandas y escúrralas sobre papel de cocina.



Añada los cacahuetes, el cilantro y el pepino a la salsa y mezcle bien.

Pescado salteado con jengibre

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla pequeña cortada en rodajas finas
15 g de cilantro molido
600 g de filetes de pescado blanco, sin espinas y cortados en tiras
1 cucharada de jengibre fresco, en juliana
1 cucharadita de guindilla verde sin semillas y picada fina
40 ml de zumo de lima
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee, añada el aceite y muévalo para que se engrase. Saltee la cebolla 4 minutos, o hasta que se ablande y se dore. Añada el cilantro molido y cueza 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma.
2. Agregue el pescado, el jengibre y la guindilla, y saltéelo todo de 5 a 7 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vierta el zumo de lima y sazone. Adorne con las hojas de cilantro y sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 1 g; fibra 0,4 g; colesterol 105 mg; 214 kcal

Ensalada tibia de cordero

Tiempo de preparación: 15 minutos + 3 horas de refrigeración
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas



2 cucharadas de pasta de curry roja
15 g de hojas de cilantro fresco picado
1 cucharada de jengibre fresco rallado fino
3–4 cucharadas de aceite de cacahuete
750 g de filetes de cordero, troceados finos
200 g de tirabeques
600 g de tallarines de arroz gruesos frescos
1 pimiento rojo, en rodajas finas
1 pepino, en rodajas
6 cebolletas, en rodajas

Aliño a la menta
1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete
60 ml de zumo de lima
40 g de azúcar moreno
15 ml de salsa de pescado
15 ml de salsa de soja
1 diente de ajo majado
20 g de hojas de menta fresca picadas

1. Mezcle la pasta de curry, el cilantro, el jengibre y 2 cucharadas de aceite en un cuenco. Añada la carne y cúbrala bien. Tápela y refrigérela de 2 a 3 horas.
2. Cueza al vapor o hierva los tirabeques hasta que queden al dente, páselos bajo agua fría y escúrralos.
3. Remoje los tallarines en agua hirviendo unos 5 minutos, o hasta que se ablanden. Escúrralos.
4. Para el aliño, ponga todos los ingredientes en un tarro y agite bien.
5. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y engráselo bien. Saltee la mitad de la carne 5 minutos, o hasta que esté tierna. Repita la operación con la carne restante; añada más aceite si es necesario.
6. Ponga la carne, los tirabeques, los tallarines, el pimiento, el pepino y la cebolleta en un cuenco, vierta el aliño y mezcle bien. Sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 33 g; fibra 3 g; colesterol 83 mg; 442 kcal

Pescado salteado con jengibre (arriba) y Ensalada tibia de cordero

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

Aperitivos y entrantes
Asados
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Brunches comidas de fin de semana
Budines clásicos
Delicias navideñas
Deliciosas recetas de carne picada
Clasicas recetas con patatas
Cocina asiatica rapida
Cocina asiatica vegetariana
Cocina china
Cocina energetica
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina mexicana
Cocina popular internacional
Cocina rápida para niños
Cocinar con hierbas aromaticas
Cocinar con wok
Cocteles y bebidas para fiestas
Comida sana y saludable
Comidas y meriendas para niños
Delicias al horno para toda la familia
Delicias de fiesta
Deliciosas ensaladas
Dulces y bombones
Exquisitas tapas
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Guisos, rececetas clásicas
Hamburguesas
Helados y postres
Hierbas imprescindibles
Lo mejor de la cocina española
Masas y hojaldres
Mejores recetas de la cocina asiática
Menus para toda la familia
Meze, cocina mediterranea
Muffins & scones
Nueva cocina italiana
Nueva cocina marroquí
Nuevas recetas de verduras
Panes y bolleria
Parrilladas y barbacoas
Pasta perfecta
Pasta rapida
Pasteles al instante
Pasteles rapidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Patata, recetas populares
Platos al curry
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Recetas de invierno
Risottos, pilafs y paellas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sarten
Sopas de todo el mundo
Sopas rápidas
Cocina tailandesa
Sabrosas tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas dulces y saladas
Tartas y pasteles de queso
Tartas y pasteles, repostería clasica
Tentadoras pastas de te
Cocina tex-mex
Tortillas, crêpes y rebozados
Vegetariana rápida
Yum cha y otras delicias asiáticas
Zumos, refrescos y batidos